



## MUỐN BIẾT THÊM TIN TỨC

Xin liên lạc với ty y tế địa phương của quý vị:

Nếu nghĩ rằng quý vị đã tiếp xúc với chất chì nơi làm việc, hãy liên lạc với:

Washington State  
Department of Labor and Industries  
Division of Industrial Safety and Health  
1-800-423-7233



Office of Environmental Health and Safety  
P.O. Box 47825  
Olympia, WA 98504-7825  
1-888-586-9427

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.  
For requests please call 1-888-586-9427  
(TDD relay 1-800-833-6388).

DOH Pub 333-004 4/99 Vietnamese

# CHẤT CHÌ VÀ CON EM QUÝ VỊ

Sách Hướng Dẫn Phụ Huynh



## CHẤT CHÌ

Chung quanh chúng ta, chỗ nào cũng có, từ sơn cho đến bình điện. Trong một số công dụng, chì được coi là an toàn. Trong những trường hợp khác thì không. Nhưng có điều chắc chắn là chất chì có thể rất có hại cho trẻ nhỏ.

Phần lớn chất chì vào cơ thể qua miệng. Vì trẻ nhỏ hay cho đồ chơi, cho tay vào miệng nên chúng thường nuốt chất chì.

Ngay cả một số lượng chì thật nhỏ cũng có thể làm trở ngại cho sự học hỏi, tinh tế hoặc tâm lý. Thường thì ảnh hưởng thoảng nhẹ nên quý vị có thể không nhận thấy.

Những trường hợp trẻ em bị ngộ độc nặng hơn vì chất chì rất hiếm. Nếu có thì hậu quả là sự mệt mỏi, ói mửa, đau bụng. Sự thiếu máu và hư thận cũng có thể xảy ra.

### CON EM TÔI CÓ PHẢI THỬ NGHIỆM VỀ CHẤT CHÌ KHÔNG?

Thường trẻ em không được thử nghiệm về chất chì thường xuyên nên quý vị phải xét xem chúng có tiếp xúc với chất chì không. Hãy dùng bản danh sách để kiểm phia trong tập tài liệu này. Nếu quý vị trả lời có trong bất cứ mục nào của danh sách này, xin liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị hay ty y tế địa phương.

Thử máu có thể xác định được là con em quý vị có bị tiếp xúc với chất chì quá nhiều không.

## NHỮNG NGUỒN PHÁT XUẤT THÔNG THƯỜNG CỦA CHẤT CHÌ

### SƠN

Nguồn phát xuất lớn nhất của chất chì tiếp xúc với trẻ em là sơn trong các nhà cũ. Trước năm 1960, trong sơn có nhiều chất chì. Trong các nhà cũ, trẻ em có thể tiếp xúc với bụi chì và mảnh sơn bị tróc ra, nhất là vào các dịp sửa chữa nhà. Bên ngoài thì chì trong các mảnh sơn và bụi chì quyện vào đất bụi quanh nhà nơi con em quý vị chơi đùa. Giày dép, chó mèo cũng có thể tha chất chì này vào trong nhà.

### ĐẤT CÁT

Xe cộ dùng xăng có chì nhả chất chì ra môi trường xung quanh. Lâu ngày, chất chì tích tụ trong đất cát gần đường có xe cộ chạy nhiều. Tại các vùng nông nghiệp, một số đất cát có thể bị nhiễm chất chì từ các thuốc diệt trừ sâu bọ. Các nguồn phát xuất ra chất chì khác trong đất là khói và bụi từ các lò luyện chì, xưởng thép và các kỹ nghệ khác.

### VIỆC LÀM VÀ THÚ TIÊU KHIỂN

Nếu quý vị làm nghề có dùng đến chất chì, quý vị có thể mang chất chì dính trên quần áo làm việc về nhà và làm gia đình quý vị tiếp xúc với số lượng chì nguy hiểm. Trẻ em cũng có thể tiếp xúc với chất chì từ các thú tiêu khiển có tiết ra chất chì và hơi độc trong nhà.

### NƯỚC

Nước chảy vào nhà quý vị thường không có chất chì. Nhưng nước dùng trong nhà có thể bị nhiễm chất chì từ các mối hàn, đồ đồng và ống chì dùng trong nghề ống nước. Nước máy của quý vị có thể có nhiều chất chì nếu nước ấy ở trong ống một thời gian dài. Nước nóng, nước đun tự nhiên hay có chất chua cũng có thể hấp thụ chất chì. Nấu nước không làm giảm hay loại được chất chì.



# Mách Lối Tiết Giảm Việc Tiếp Xúc VỚI CHẤT CHÌ Trong Nhà Quý Vị



## HÃY BẢO VỆ CON EM CỦA QUÝ VỊ

Giữ cho chúng tránh xa mảnh vụn và bụi sơn có chất chì.

Cho trẻ em chơi trên cỏ hay nơi có tráng nhựa hay xi măng chứ không phải trên đất cát.

Rửa mặt rửa tay cho các em thật kỹ và thường xuyên, nhất là trước khi ăn và sau khi chơi bên ngoài. Rửa cả phía dưới các móng tay.

Rửa thường xuyên các đồ chơi và vòng cho trẻ sơ sinh mọc răng cắn.

Cho các trẻ em ăn thức ăn có thật nhiều chất Canxi và chất sắt. Nếu cơ thể không có đủ chất sắt và chất canxi thì dễ thu hút chất chì. Thức ăn nhiều chất canxi là sữa, y-a-ua, phô mai, rau củ xanh, hạt và quả hạch (grains and nuts).



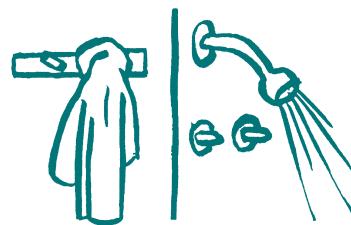
## GỖ SƠN HAY SỬA SANG LẠI NHÀ

- Gìn giữ nơi đã sơn trong tình trạng tốt.
- Khi sửa sang lại, phải có biện pháp bảo vệ. Hãy liên lạc với ty y tế địa phương của quý vị để biết các đường lối gỡ sơn có chất chì. Đừng bao giờ dùng ống phà hơi nóng để gỡ sơn cũ. Hãy xét lại lời giới thiệu và kinh nghiệm của các nhà thầu được mướn để gỡ sơn có chất chì, nếu có.
- Trẻ em và các bà có thai không nên có mặt trong các nhà cũ đang được sửa sang lại hay đang được gỡ sơn.



## TRONG BẾP

- Luôn luôn dùng nước lạnh để nấu ăn, uống và pha thức ăn cho trẻ sơ sinh. Nếu nước đã ở trong ống qua đêm, hãy vặn nước cho chảy một phút để "xả" nước trong ống ra.
- Rửa rau, trái cây cho sạch đất bụi trong vườn.
- Tránh dùng bát đĩa sành có tráng men hay pha lê có chất chì để cho em bé ăn hay để đựng thức ăn pha, nước rau, nước trái cây có chất chua và đồ ăn.
- Đừng cất giữ thức ăn trong hộp khi hộp đã khui rồi. Hãy đựng thức ăn và nước rau, nước trái cây trong các đồ đựng bằng thủy tinh hay bằng nhựa.
- Chùi nhà cửa
- Hút bụi và giặt thảm đều đặn. Đừng quyết và phủ bụi. Hãy dùng giẻ lau và khăn ẩm để chùi sàn nhà và bàn ghế.
- Chùi ống dẫn hơi nóng và thay lọc gió của máy sưởi thường xuyên.
- Hãy để thảm chùi chân nơi các cửa ra vào và giặt thảm thường. Chùi giày trước khi vào nhà. Tốt hơn nữa là để giày ngoài cửa.



## NHỮNG CÁCH KHÁC ĐỂ TRÁNH CHẤT CHÌ

- Nếu quý vị làm việc gần chất chì, hãy thay quần áo và giày làm việc. Tắm bằng bông sen trước khi về nhà. Đừng đem quần áo và giày bị ô nhiễm về nhà.
- Có biện pháp thích nghi trong các thú tiêu khiển có dùng đến chất chì. Giữ các thú tiêu khiển ấy ngoài chỗ ở.
- Đừng đốt gỗ có sơn trong lò đốt hay trong lò sưởi.
- Chải lông chó mèo thường xuyên. Đừng cho chúng lên giường.
- Giữ sân nhà sạch sẽ. Hãy xịt nước rửa tường, sân sau và sân xe chạy.
- Tránh dùng các loại thuốc trong nhà có chất chì như greta, azarco, payloolah và kohl. Các thuốc này sẽ làm cho trẻ em bị đau nặng.
- Một người trong gia đình tôi làm việc:
  - sửa chữa nhà cũ
  - tại xưởng làm hay biến chế bình điện
  - tại mỏ chì hay luyện chì
  - tại xưởng hóa học
  - tại xưởng sửa bình nước xe
  - tại xưởng sản xuất đồ kim khí (nhất là chì hoặc đồng)
  - sơn cầu
  - tại nơi tập bắn ở trong nhà
- Một người trong gia đình tôi có một trong các thú tiêu khiển sau đây:
  - làm kính nhuộm màu
  - làm đồ sành tráng men bằng chất chì
  - làm chì câu cá
  - làm đồ đồng
  - nạp lại đạn dược
  - hàn chì

Trẻ em nào cũng có thể bị ảnh hưởng của chất chì, nhưng có một số yếu tố làm gia tăng rủi ro bị ngộ độc chất chì. Nếu con em quý vị lên sáu tuổi hay nhỏ hơn, xin dùng danh sách để kiểm sau đây:

- Con tôi sống trong hay thường lui tới một căn nhà xây trước năm 1960, có sơn tróc hay nát vụn.
  - Con tôi sống trong hay thường lui tới một căn nhà xây trước năm 1960 vừa được sửa chữa lại, hoặc sáp hay đang được sửa chữa lại.
  - Con tôi có một người anh chị em, người ở chung nhà hay người bạn được thử nghiệm hay điều trị vì bị nhiễm chất chì.
  - Con tôi sống gần nhà máy luyện chì, nhà máy biến chế bình điện hay một cơ sở có thể tiết ra chất chì.
  - Một người trong gia đình tôi làm việc:
    - sửa chữa nhà cũ
    - tại xưởng làm hay biến chế bình điện
    - tại mỏ chì hay luyện chì
    - tại xưởng hóa học
    - tại xưởng sửa bình nước xe
    - tại xưởng sản xuất đồ kim khí (nhất là chì hoặc đồng)
    - sơn cầu
    - tại nơi tập bắn ở trong nhà
  - Một người trong gia đình tôi có một trong các thú tiêu khiển sau đây:
    - làm kính nhuộm màu
    - làm đồ sành tráng men bằng chất chì
    - làm chì câu cá
    - làm đồ đồng
    - nạp lại đạn dược
    - hàn chì
- Nếu quý vị đã gạch vào bất cứ yếu tố rủi ro nào ghi trên, xin gọi cho y sĩ của quý vị, cho ty y tế địa phương hoặc Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington để biết thêm tin tức liên quan đến việc thử nghiệm cho con em quý vị về việc ngộ độc vì chất chì.



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** Lead and Your Kids

**Size:** 14 x 8.5

**Paper stock:** 70# Beckett Concept Sandstone text

**Ink color:** PMS 321

**Special instructions:** 2-sided printing. Finished job folds to 3.5 x 8.5

**DOH Pub #:** 333-004